I ♥

Panca tonifica
Addominali
5 minutes toner

Mod. 337454

D-Mail
Idee Utili e Introvabili

Manuale utente

Leggere attentamente il manuale e conservarlo con lo scontrino (per resi in garanzia) e, se possibile, la confezione originale. Se il dispositivo viene consegnato a terzi, consegnare anche il manuale utente.

Cod. 337454

Importanti informazioni per la sicurezza

IT

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni d'uso e conservarle in un luogo sicuro. Queste istruzioni devono accompagnare il dispositivo quando è passata ad altri. Il fabbricante e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità nel caso le istruzioni non siano state seguite.

Avvertenze di sicurezza

Uso corretto

- Questo dispositivo è stato progettato per esercitare i muscoli dell'addome, schiena, braccia, gambe, e glutei.
- Questo dispositivo non è indicato per applicazioni terapeutiche!
- Il limite massimo consentito del peso corporeo dell'utente è di 100 kg.
- Il dispositivo è adatto solo per uso interno in ambienti chiusi.
- Il dispositivo è stato progettato per uso domestico, non commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio solo come descritto nelle istruzioni. Ogni altro uso è considerato improprio.

Avvertenze generali

- Si raccomanda di non gettare nei rifiuti domestici i materiali costituenti l'imballaggio, ma consegnarli negli appositi centri di raccolta o smaltimento dei rifiuti, chiedendo eventualmente informazioni al gestore della nettezza urbana del proprio comune di residenza.
- L'uso di un qualsiasi apparecchio elettrico comporta l'osservanza di alcune regole fondamentali.

In particolare:

- Non utilizzare l'apparecchio con mani bagnate o umide.
- Non usare l'apparecchio a piedi nudi.
- Non collocare l'apparecchio all'esterno, evitare esposizioni ad agenti atmosferici
- Non permettere che l'apparecchio sia usato da bambini o da incapaci, senza sorveglianza.
- Non sottoporre l'apparecchio ad urti, previo danneggiamento.
- Non mettere l'apparecchio sopra o vicino a fonti di calore.
- Non trasportare l'apparecchio quando è in funzione.

- In caso di guasto e/o di cattivo funzionamento dell'apparecchio, spegnerlo e non aprirlo o manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro autorizzato dal costruttore e richiedere l'utilizzo di ricambi originali.
- Il mancato rispetto di quanto sopra può compromettere la sicurezza dell'apparecchio.
- Questo apparecchio non è adatto all'utilizzo da parte di persone (compresi i bambini) con capacita fisiche, sensoriali o mentali ridotte. Gli utenti che manchino di esperienza e conoscenza dell'apparecchio oppure ai quali non siano state date istruzioni relative all'utilizzo dell'apparecchio dovranno essere soggette alla supervisione da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.

Rischi di lesioni

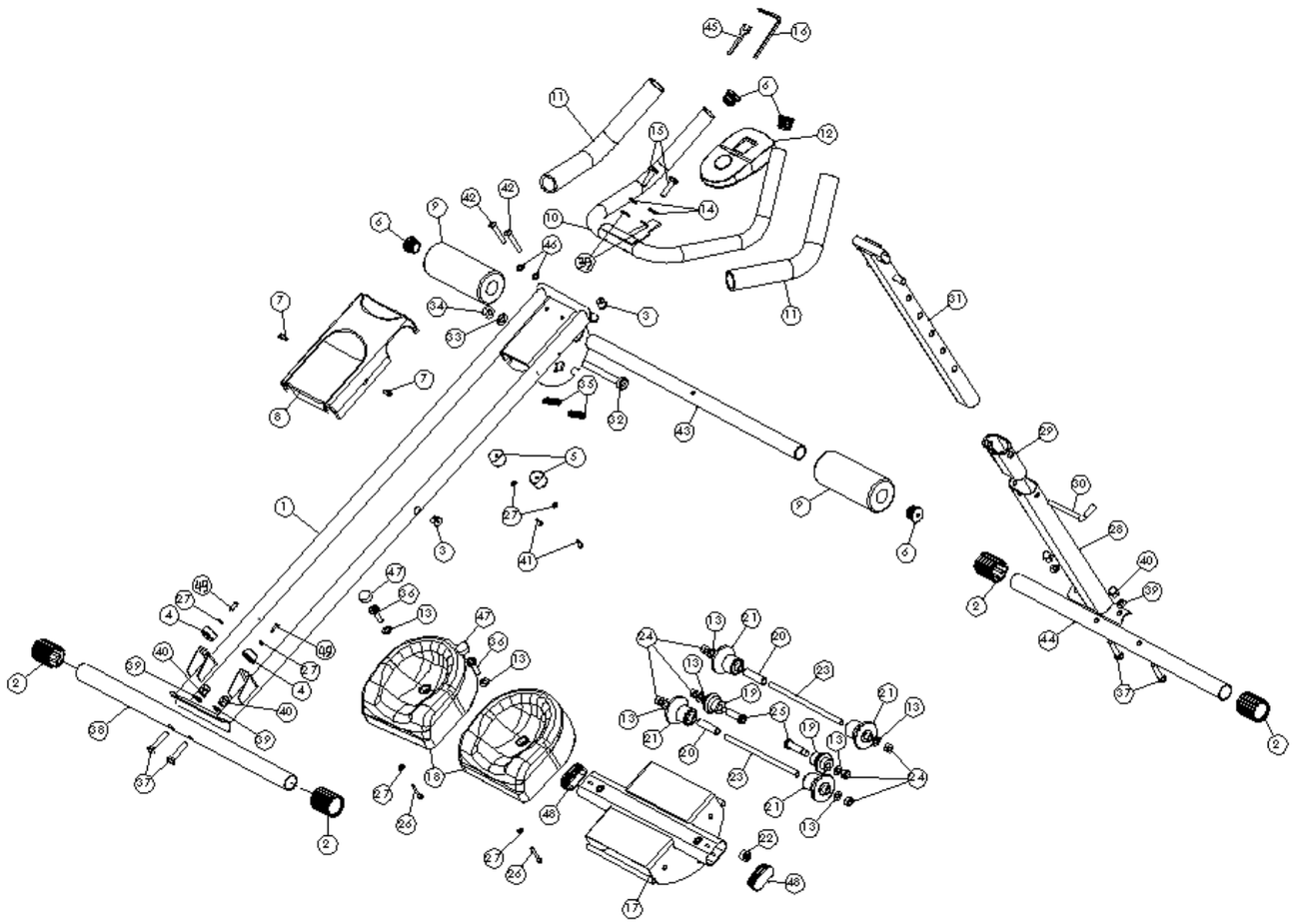
- Dopo aver tolto l'imballaggio assicurarsi dell'integrità dell'apparecchio. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi a personale professionalmente qualificato. Gli elementi dell'imballaggio (sacchetti in plastica, polistirolo espanso, chiodi ecc.) non devono essere lasciati alla portata dei bambini in quanto potenziali fonti di pericolo. PERICOLO DI SOFFOCAMENTO.

- Il dispositivo non deve essere utilizzato da minori di 18 anni.
- Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Consultare un medico prima di utilizzare il dispositivo. Soprattutto se si soffre di disturbi cardiovascolari, patologie o problemi respiratori.
- NON UTILIZZARE IL DISPOSITIVO IN STATO DI GRAVIDANZA
- Interrompere immediatamente l'allenamento se si accusa debolezza, dolori o vertigini. In caso di nausea, dolore al torace o agli arti, la palpazione di cuore o altri sintomi, si prega di contattare immediatamente un medico.
- Assicurarsi che l'area di allenamento sia lontana da mobili, pareti o altro.
  L'area deve essere ben ventilata.
- Non utilizzare il dispositivo direttamente dopo un pasto o dopo aver consumato alcol.
- Quando si utilizza il dispositivo, indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica antiscivolo. Non utilizzare il dispositivo senza vestiti.
- Assicurati che l'abbigliamento non sia troppo largo per evitare che venga catturato dalle parti mobili del dispositivo.
- Se avete i capelli lunghi, assicuratevi di indossare lacci per legare i capelli.
  Rimuovere braccialetti, collane, anelli e gioielli vari.

Note di utilizzo

- Prima di ogni utilizzo controllare che il dispositivo non sia danneggiato.
  Il dispositivo non può essere usato se presenta danni visibili.
- Se il dispositivo è rotto, non tentare di ripararlo da soli
  In caso di danni, rivolgersi a un tecnico professionista per ripararlo.
- Utilizzare l'apparecchio solo se è stato assemblato correttamente.
- Il dispositivo di regolazione (il perno di sicurezza per garantire l'altezza) che potrebbero interferire con il movimento dell'utente, il perno non deve essere lasciato sporgente.
- Utilizzare solo gli accessori inclusi.
- Non sottoporre il dispositivo a temperature estreme, forti variazioni di temperatura, luce diretta del sole o umidità.
- Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente (almeno 1 metro) su tutti i lati del dispositivo in modo da avere spazio sufficiente per il movimento.
- Installare il dispositivo su una superficie piana orizzonatale e stabile. Se necessario, coprire pavimenti sensibili (laminato, parquet, ecc) con un tappetino di protezione antiscivolo.
- Installare il dispositivo in modo che sia fuori dalla portata dei bambini e animali domestici.

Contenuto della confezione



Lista delle parti

N. Parte	Designazione	Quantità	Specifiche
1	Telaio principale	1	
2	Cappuccio di protezione	4	
3	Congiunzione	2	
4	Tappo di fondo	2	
5	Tappo superiore	2	
6	Rivestimento tubo	4	
7	Vite traversa	2	ST 4.0 x 16
8	Copertura telaio principale	1	
9	Imbottiture braccioli	2	
10	Manubrio	1	
11	Maniglia di gomma	2	
12	Computer allenamento	1	
13	Rondella	6	M8
14	Rondella a molla	2	M8

15	Viti esagonali	2	M8 x 40 MM
16	Chiave L (strumento)	1	80 x 80 mm
17	Slitta	1	
18	Ginocchiera	2	
19	Piccolo rullo	2	
20	Manicotto	2	
21	Grande rullo	2	
22	Elettromagnete	1	
23	Vite a sfera	2	M8 x 183 MM
24	Dado in nylon	6	M8
25	Brugola	2	M8 x 45 MM
26	Vite traversa	2	ST 4.0 x 32 MM
27	Rondella	6	Ø 5.5 x Ø 10 x 1.0
28	Base	1	
29	Tubo corto parte sup. base	1	

30	Perno di sicurezza per fissare l'altezza	1	Ø 8
31	Rotaia perforata per impostare l'altezza della base	1	
32	Vite a testa esagonale	1	M10 x 93 MM
33	Rondella	1	Ø 10.4 x Ø 20 x 1.5
34	Dado di nylon	1	M10
35	Molla	2	
36	Brugola	2	M8 x 30 MM
37	Vite collo quadrato	4	M8 x 40 MM
38	Traversa posteriore	1	

39	Rondella elastica	6	M8
40	Dado	4	M8
41	Traversa vite	2	ST5.0 x 20 MM
42	Brugola	2	M6 x 50 MM
43	Traversa anteriore	1	
44	Base traversa	1	
45	Chiave fissa (uno strumento, non una parte)	1	
46	Anello di figura	2	P6
47	EVA pad	2	Ø 20 x 8
48	copertura del tubo	2	
49	Traversa vite	2	M5 x 13 MM

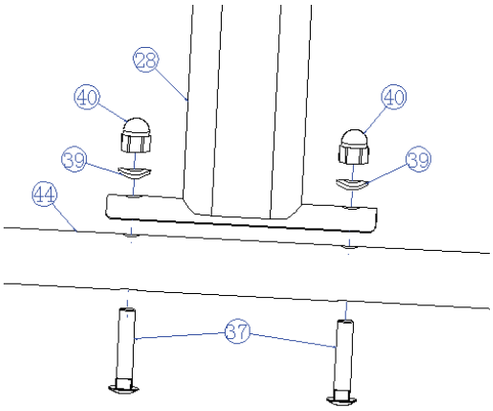
Nota: la chiave a forma di L (16) è uno strumento per il fissaggio delle viti. Una sua estremità è un cacciavite a croce per viti a stella e l'altra estremità di una chiave esagonale per esagono e viti collo quadrato. La chiave fissa (45) è per il fissaggio dei dadi (40).

Prima dell'uso

- Inserire nel vano batteria del display 1 batteria AA 1.5 V rispettando le polarità.
- Montare accuratamente il dispositivo.

Assemblaggio del dispositivo

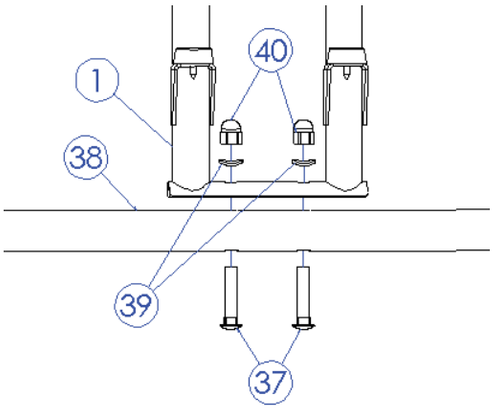
Prima di montare il dispositivo, stendere una coperta o un telo per proteggere il pavimento.



Fase 1: Montaggio della base sulla traversa di base

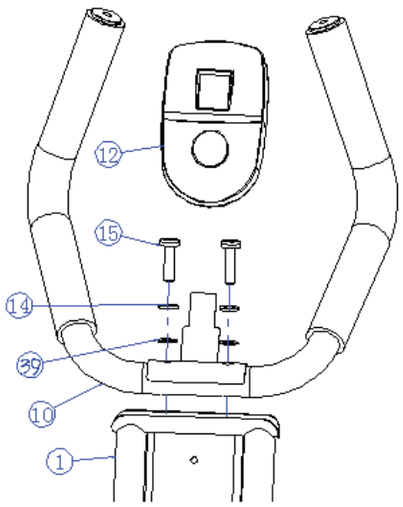
Nota: Nel passaggio 1 e 2, utilizzare la chiave fissa (45) per il fissaggio dei dadi (40). In tutte le altre fasi, utilizzare la chiave a L per il serraggio delle viti.

Avvitare la base (28) sulla traversa di base (44) con le viti quadrati del collo (37), le rondelle curve (39), ed i dadi (40).



Fase 2: Montaggio della struttura principale sulla traversa posteriore

Avvitare il telaio principale (1) sulla barra trasversale posteriore (38) con le viti quadrate (37), le rondelle curve (39), ed i dadi (40).

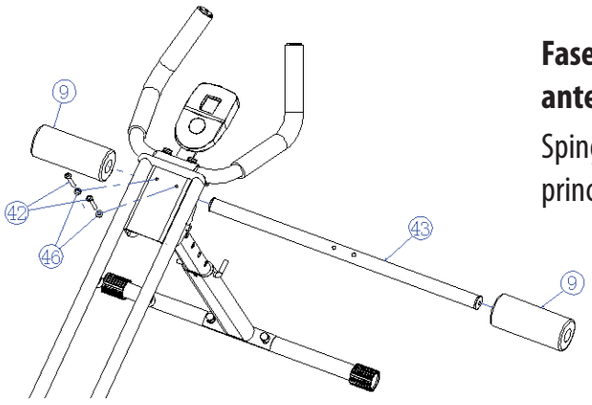


Fase 3: Montaggio del manubrio e computer allenamento

Avvitare il manubrio (10) sul telaio principale (1) con le rondelle curve (39), le rondelle a molla (14) e le viti esagonali (15).

Montare il computer di allenamento (12) sul recipiente designato sul telaio principale (1).

Collegare il cavo del computer e il cavo del telaio principale tramite il collegamento a spina.

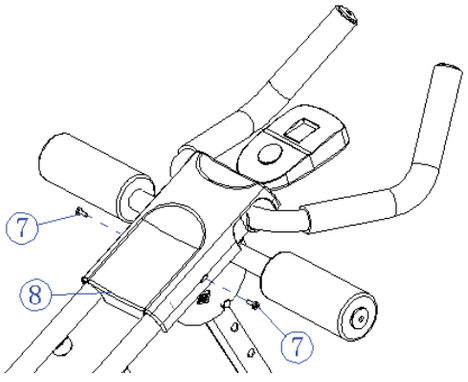


Fase 4: Montaggio della traversa anteriore del telaio principale

Spingere la traversa anteriore (43) attraverso lo spazio sotto il telaio principale (1).

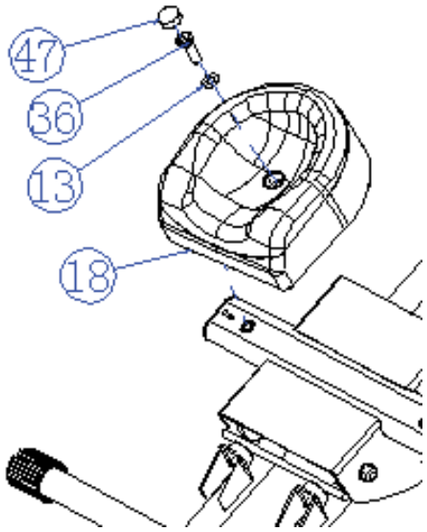
Inserire l'anello di forma rotonda (46) e quindi le viti a brugola (42) nei fori sul telaio principale.

Fissare le imbottiture (9) sulla traversa anteriore (43).



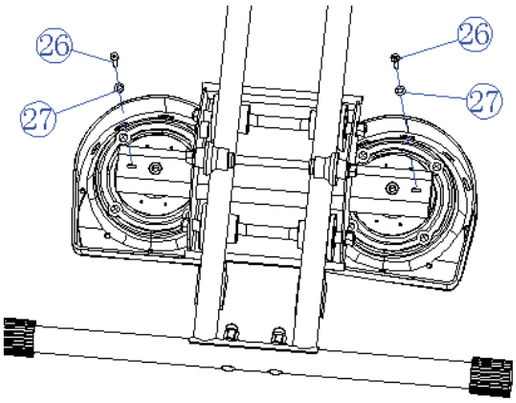
Fase 5: Fissaggio del coperchio sul telaio principale

Fissare il coperchio del telaio principale (8) sul telaio principale utilizzando le viti con testa a croce (7).



Passo 6: Montaggio dei ginocchiere

Avvitare le due ginocchiere (18) sulla slitta (17) con le rondelle (13), le viti a brugola (36), e poi i rilievi di EVA (47).



Passo 7: Fissaggio delle ginocchiere

Fissare le ginocchiere sul lato inferiore con le viti a croce (26) e le rondelle (27).

Nota: Prestare particolare attenzione alle componenti più soggette ad usura: il perno di sicurezza per garantire l'altezza della base (30), i tappi di fondo (4) ed i tappi superiori (5).

Panoramica delle funzioni

SCAN: Dati sul tempo funzioni, Calorie, e ripetizioni / min vengono alternativamente visualizzati in modalità di scansione.

TIMER: Consente di visualizzare il tempo che avete speso per il vostro allenamento.

COUNT: Visualizza il numero di ripetizioni eseguite sulla "slitta".

CALORIE: Visualizza l'ipotetico il numero di calorie bruciate durante l'allenamento.

REPS/MIN: Mostra il numero medio di ripetizioni al minuto.

Panoramica delle funzioni

1. Il display si accende non appena si preme il pulsante di avvio/selezione o quando si sposta la slitta con le ginocchiere.
2. Selezionare una delle funzioni Scan, Tempo, Calorie o Ripet/min premendo ripetutamente il pulsante di avvio/selezione fino a quando compare una freccia corrispondente sul display, ad indicare che la funzione è stata selezionata. Se si seleziona una delle funzioni, solo i dati di funzione corrispondenti e il numero di ripetizioni (COUNT) sarà visualizzato. Se si seleziona SCAN, i dati sul Tempo, Calorie, e Ripet/min saranno mostrati in modfo alternato sul display, oltre al numero di ripetizioni (COUNT).

3. L'ora visualizza il tempo di allenamento viene eseguito automaticamente mentre si fanno esercizi e si ferma automaticamente quando la slitta rimane ferma per alcuni secondi. La parola "Stop" appare sul display. L'ora continuerà automaticamente a scorrere quando si riprende l'allenamento.
4. Il display si spegne automaticamente dopo alcuni minuti se l'allenamento non è continuato.
   I tuoi dati rimangono in memoria, fino alla successiva cancellazione.
5. Se si desidera ripristinare i dati salvati su zero, tenere premuto il tasto avvio/selezione fino a quando i dati non verranno azzerati.

Esercizi

Prima di iniziare l'allenamento

In generale dovreste eseguire esercizi di riscaldamento prima di qualsiasi attività sportiva. Gli esercizi di riscaldamento incentivano gli aspetti delle prestazioni fisiche e psicologiche. Aiutano a ridurre il rischio di lesioni.

Jogging: Eseguire sul posto o attraverso la stanza in modo rilassato per circa 5-10 minuti.
In alternanza saltare con la corda sul posto.

- Prima di ogni uso dell'apparecchio e controllo per assicurarsi che sia correttamente assemblato, che la base sia stato configurato correttamente, e che il perno di sicurezza è stato inserito al fine di garantire l'angolo di inclinazione!
- Interrompere immediatamente l'allenamento se avverte debolezza, dolori o vertigini. In caso di nausea, dolore al torace o agli arti, la palpazione di cuore o altri sintomi, si prega di contattare immediatamente un medico.
- Fare delle pause adeguate tra gli allenamenti.
- Usare indumenti adatti per l'allenamento (ad esempio una tuta da ginnastica) e scarpe con suole antiscivolo.
  È importante che il vostro abbigliamento è confortevole e traspirante.
- Mai lavorare a stomaco pieno. Non mangiare almeno un'ora prima e dopo l'allenamento.
- Assumere liquidi quando si fanno gli esercizi per re-idratare il corpo.
- Eseguire sempre esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento, ed esercizi di stretching subito dopo.
- È possibile regolare l'angolo di inclinazione del telaio principale per aumentare la difficoltà.

Aumentando l'angolo di inclinazione aumenta la difficoltà del vostro allenamento.
Si consiglia di impostare un angolo leggero di pendenza e di aumentare gradualmente il livello di difficoltà.

Funzionamento

1. Inginocchiarsi sulle ginocchiere, utilizzare gli avambracci/gomiti per appoggiarsi sui braccioli imbottiti e tenere le mani sulle maniglie.
2. Dal fondo, tirare le ginocchia verso corpo ed esercitare i muscoli del vostro addome, gambe, braccia, schiena e glutei allo stesso tempo.

Consiglio: svolgere l'esercizio, sia in salita che discesa il più lentamente possibile e contraendo i muscoli addominali.

3. Tornare lentamente in fondo con le ginocchia.
4. Ripetere i passaggi 2 e 3. Si consiglia di svolgere l'esercizio per non più di 5 minuti al giorno.

Nota: durante l'esercizio non inarcare o curvare la schiena. Si consiglia l'utilizzo di una fascia lombare.

Stretching

01 Femorale e polpacci
Stretching

1. Appoggiarsi a un muro con entrambe le mani.
2. Posizionare la gamba destra in avanti e piegarla, mantenendo la gamba sinistra tesa.
3. Spingere lentamente il tallone sinistro all'indietro. Mantenere questa posizione per circa 15 a 20 secondi.
4. Modificare la posizione delle gambe e ripetere l'esercizio.

3 x 3
Ripetizioni

120 sec
Durata totale

02 Quadricipite e polpacci
Stretching

1. Appoggiarsi a un muro con la mano destra.
2. Tenere la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede sinistro fino ai glutei.
3. Mantenere questa posizione per circa 15 a 20 secondi.
4. Ripetete questo esercizio per l'altra gamba.

3 x 3
Ripetizioni

120 sec
Durata totale

03 Braccia, spalle e trapezi
Stretching

1. Stare in piedi.
2. Posizionare il braccio sinistro dietro la testa.
3. Afferrare il gomito sinistro con la mano destra.
4. Tirare delicatamente il gomito a destra e al tempo stesso, piegare anche la parte superiore del corpo a destra in linea retta. Non piegare le anche nel processo.
5. Mantenere questa posizione per circa 15 a 20 secondi.
6. Ripetere l'esercizio per l'altro lato.

3 x 3
Ripetizioni

120 sec
Durata totale

04 Interno cosce
Stretching

1. Sedersi sul pavimento.
2. Afferrare i talloni e spingere le piante dei piedi uniti.
3. Con la schiena eretta, piegarsi leggermente in avanti e spingere le ginocchia verso il pavimento.
4. Mantenere questa posizione per circa 15 a 30 secondi.

4
Ripetizioni

120 sec
Durata totale

05 Glutei ed anche
Stretching

1. Sdraiarsi sulla schiena.
2. Portare la gamba destra sopra la sinistra.
3. Spingere delicatamente il ginocchio destro verso il pavimento. Le spalle devono rimanere attaccate al pavimento.
4. Mantenere questa posizione per circa 15 a 30 secondi.
5. Ripetere questo esercizio per l'altro lato.

3 x 3
Ripetizioni

180 sec
Durata totale

06 Quadricipite, femorale e polpacci
Stretching

1. Assumere una posizione accovacciata e mettere le mani sul pavimento accanto ai piedi in una posizione parallela.
2. Allungare la gamba destra sul retro. Assicurarsi che il piede anteriore è ad angolo retto rispetto al vostro stinco.
3. Mantenere questa posizione per circa 15 a 30 secondi.
4. Ripetete questo esercizio per l'altra gamba.

3 x 3
Ripetizioni

180 sec
Durata totale

Pulizia e manutenzione

ATTENZIONE: Non immergere mai il corpo del dispositivo in acqua o altri liquidi, usare un panno leggermente umido per la loro pulizia.

Non spruzzare detergenti direttamente sul dispositivo.
Non spostare mai il dispositivo se il perno di sicurezza è stato rimosso o se le viti sono allentate!
Durante la pulizia, non utilizzare abrasivi o detergenti aggressivi. Potrebbero danneggiare la superficie.

Caratteristiche tecniche

Max peso supportato: 100 kg
Peso dispositivo: 9.8 kg
Dimensione aperto: 1195 x 545 x 700 mm
Dimensione chiuso: 1330 x 190 x 545 mm
Batteria display: 1 x AA 1.5 V (stilo)

Questo prodotto è stato costruito e testato secondo le direttive della Conformità Europea

Smaltimento/avvertenze batterie

Le batterie non devono essere esposte a un calore eccessivo, quale l'esposizione al sole, il fuoco o simili.

Prestare attenzione alle conseguenze ambientali derivanti dalla eliminazione delle batterie

- Le batterie devono essere installate in modo corretto nell'apposito vano batterie;
- Quando rimuovete le batterie perché a fine vita o danneggiate, smaltitele secondo le regolamentazioni nazionali vigenti e di seguito riportate.
- In caso di perdita di liquido della batteria, rimuovere tutte le batterie, evitando che il liquido fuoriuscito vada a contatto con la pelle o vestiti.
  Se il liquido dalla batteria viene a contatto con la pelle o indumenti, lavare la pelle con acqua immediatamente. Prima di inserire nuove batterie, pulire accuratamente il vano batterie con un panno tovagliolo di carta, o seguite le raccomandazioni del costruttore della batteria per la pulizia.
- Attenzione pericolo di esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo scorretto. Usare e sostituire solo batterie con la stessa dimensione e tipo

Un uso improprio delle batterie può causare perdite di liquido, surriscaldamento o esplosione.
Tale liquido è corrosivo e può essere tossico.
Può causare ustioni della pelle e degli occhi, ed è nocivo da ingerire.

Per ridurre il rischio di infortunio:

- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- Non riscaldare, aprire, forare, tagliare o gettare le batterie nel fuoco.
- Non mischiare batterie vecchie e nuove o batterie di diverso tipo
- Non lasciare oggetti metallici che possono andare a contatto con i terminali della batteria e quindi possono riscaldarsi e/o provocare ustioni.

Anche le batterie esauste devono essere smaltite in rispetto delle normative ambientali in vigore, presso un centro di raccolta autorizzato, o depositate negli appositi contenitori presso il punto vendita dove è stato effettuato l'acquisto.

Le batterie devono essere rimosse dall'apparecchio prima del suo smaltimento. Non gettate le batterie esauste o danneggiate nei rifiuti domestici per non danneggiare l'ambiente

Garanzia

La garanzia decade se l'apparecchio non è usato in modo conforme a quanto indicato nelle istruzioni.

La garanzia esclude i danni dovuti a cause non riferibili all'apparecchio. In particolare la garanzia decade se l'apparecchio ha subito danni a causa di cadute, di collegamenti non conformi a quelli indicati nelle istruzioni, di sovraccarichi, di esposizione a fonti di calore, all'umidità o al gelo. In caso di reso al negozio, il prodotto deve essere imballato nella sua scatola/pacchetto originale e corredato del documento di acquisto.

Il produttore si riserva il diritto di apportare su questo apparecchio modifiche ELETTRICHE - TECNICHE - ESTETICHE e/o sostituire parti senza alcun preavviso, ove lo ritenesse più opportuno, per offrire sempre un prodotto affidabile, di lunga durata e con tecnologia avanzata.

TRATTAMENTO DEI RIFIUTI DELLE APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE

Il bidone barrato indica che il prodotto risponde ai requisiti richiesti dalle nuove direttive introdotte a tutela dell'ambiente (2002/96/EC, 2003/108/EC, 2002/95/EC) e che deve essere smaltito in modo appropriato al termine del suo ciclo di vita. Chiedere informazioni alle autorità locali in merito alle zone dedicate allo smaltimento dei rifiuti.

Chi non smaltisce il prodotto seguendo quanto indicato in questo paragrafo ne risponde secondo le norme vigenti.

ASSISTENZA TECNICA PRODOTTI

(+39) 055-4206052

assistenza.dmail@dmc.it

Importato e distribuito da:

Dmedia Commerce S.p.A.

Sede legale ed amministrativa:
Registered Office & Corporate Headquarters:
Via Aretina 25, 50065 Sieci · Pontassieve (FI) · Italy

Sede operativa e logistica:
Operations center & Logistics:
Viale Gramsci 88/b, 50031 · Barberino di Mugello (FI) · Italy

Made in China

D-Mail®

Idee Utili e Introvabili

Dmedia Commerce S.p.A.

Sede legale ed amministrativa:
Registered Office & Corporate Headquarters:
Via Aretina 25, 50065 Sieci · Pontassieve (FI) · Italy

Sede operativa e logistica:
Operations center & Logistics:
Viale Gramsci 88/b, 50031 · Barberino di Mugello (FI) · Italy